

ABSTRAK

Syafriman. 2017. "Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan *Smash* (Studi Eksperimen Pada Atlet Bolavoli Klub Kilat Kota Padang)" Skripsi. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah penelitian adalah rendahnya kondisi fisik yang berdampak pada kemampuan *smash* atlet pada atlet Bolavoli Klub Kilat Kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan sirkuit terhadap kemampuan *smash* atlet Bolavoli Klub Kilat Kota Padang.

Penelitian ini merupakan eksperimen semu (*quasi exsperimental*). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Bolavoli Klub Kilat Kota Padang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yakni atlet putera yang berjumlah 12 orang. Instrumen penelitian ini adalah *Test Kemampuan Smash Diagonal dan Frontal*. Teknik analisa data menggunakan teknik analisis komparasi dengan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata kemampuan *smash* atlet Bolavoli Klub Kilat Kota Padang sebelum menggunakan metode latihan sirkuit adalah 71,83. Nilai rata-rata kemampuan *smash* atlet Bolavoli Klub Kilat Kota Padang sesudah menggunakan metode latihan sirkuit adalah 77,25. Dengan perolehan koefisien uji "t" yaitu $t_{hitung} = 2,359 > t_{tabel} = 1,796$. Terdapat pengaruh metode latihan sirkuit yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *smash* atlet Bolavoli Klub Kilat Kota Padang dengan peningkatan sebesar 5,42.